ماهي قرحة المعدة ؟

قرحة الجهاز الهضمي هي قرحة في بطانة المعدة أو الاثني عشر، عادةً ما يكون لها عدة أسباب.

ما هي أسباب قرحة المعدة ؟

- التدخيـن.
- الإجهـاد.
- الوراثـــة.
- وجود البكتريا البيلورية في المعدة.
- استخدام بعض الأدوية المضادة للالتهابات.

ما هي أعراض قرحة المعدة ؟

الغثيان

التقيئ

ألم المعدة

فقدان الوزن

كيف يمكن تخفيف أعراض قرحة المعدة ؟

لا يوجد نظام غذائي مخصص لعلاج القرحة ولكن توجد بعض الأغذية التي يمكن أن تساعد في تخفيف أعراضها، كما أن نمط الحياة أيضًا من الممكن أن يكون له تأثير مساعد بجانب الغذاء، فيتطلب للشخص مراعاة كلًا من الجانبين.



ما هي التغييرات التي يمكن تطبيقها على نمط الحياة للتقليل من التعرض لقرحة المعدة؟

الإجهاد و الضغط

يعد الضغط النفسي من العلامات التي تزيد أعراض القرحة.

حاول التأقلم مع متغيرات الحياة والاسترخاء سواء بعمل التمارين الرياضية أو قضاء الوقت في عمل شيء تحبه.

التدخين

يجعل جدار المعدة أكثر عرضة للقرحة، وقد يتسبب أيضًا بزيادة حمض المعدة.

لذلك، تجنب التدخين لحماية المعدة من الإصابة بقرحة.

النوم

يمكن أن يعزز من عمل الجهاز المناعي ويقلل من الضغط.

دائمًا حاول ان تأخذ كفايتك من النوم ليلًا.

ما هي التغييرات الغذائية التي يمكن تطبيقها للتقليل من التعرض لقرحة المعدة ؟

- تجنب تناول الوجبات السريعة والاطعمة المقلية المرتفعة بالدهون.
- تجنب تناول الطعام لـ ٢-٤ ساعات قبل موعد النوم.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب تهيج للمعدة.

- حاول استهلاك كميات أقل من الدهون المشبعة واستبدلها بالدهون غير المشبعة.

الدهون غير المشبعة: تُعرف بـ أوميغا ٣ وأوميغا ٦ ويمكن الحصول عليها من الأسماك الدهنية والمكسرات والبذور



ما هي التغييرات الغذائية التي يمكن تطبيقها للتقليل من التعرض لقرحة المعدة ؟

- احرص دائما على مضغ الطعام جيدًا وببطء.
- احرص على تناول أغذية غنية بفيتامين ج لتسريع الشفاء.
- تناول الأغذية الغنية بالبروتين من كلا المصادر الحيوانية والنباتية.
- تناول وجبات صغيرة متكررة خلال اليوم عوضًا عن وجبة دسمة وكبيرة.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الخمائر النافعة **كالزبادي** والتي قد يكون لها تأثير على تحفيز نمو البكتريا النافعة في الأمعاء.

أغذية ينصح بها:

المجموعة	أمثلة
الحليب و مشتقاته	حليب - زبادي - جبنة (خالية / قليلة الدسم الحليب المبخر - حليب بودرة مجفف آيس كريم (قليل الدسم
البروتين	اللحـوم - الدجاج (الخالي من الدهون) المكسرات و زبدة المكسرات
الحبوب و النشويات	الحبوب الكاملة - الطحين الأسمر (المحضرة بدون إضافة الدهون)
الخضروات و الفواكه	جميع الخضروات و الفواكه
الدهون	الزيوت النباتية بدلا من الزيوت الحيوانية (كمية لا تزيد عن ٨ ملاعق صغيرة)
المشروبات	المشروبات خالية الكافيين أو الشاي بالأعشاب
اخرى	أغلب البهارات باستثناء الفلفل الأسود / الحار

أغذية لا ينصح بها:

المجموعة	أمثلة
الحليب ومشتقاته	حليب كامل الدسم كريمة الطبخ مشتقات الحليب كاملة الدسم حليب الشوكولاتة
البروتين	اللحوم الدهنية
الدهون	الزبدة المارجرين الدهون المهدرجة "اقرأ البطاقة الغذائية"
المشروبات	النعناع القهوة المشروبات الغازية الشاي الأخضر / الأسود جميع المشروبات المحتوية على كافيين
اخرى	الفلفل الأسود / الحار